ROK II. NR. 4.

MŁODA MATKA

DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT SIEDMIU

POPIERANY PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

DRUGI ZESZYT LUTOWY 1928 R.

TREŚĆ NUMERU:

Zima a ustrój dziecięcy—*Dr. S. Popowski.* Uwagi w sprawie pielęgnowania uszu, nosa i gardła u dzieci — *Dr. W. Gumiński.* Uwagi lekarki o przedszkolach — *Dr. A. Skwarczyńska.* Charakter czy dobre nałogi—*Dr. C. Bańkowska.* Jasio jedynak—*Dr. Zofja Rosenblum.* Odpowiedzi na listy rodziców.

DODATEK: Tablica robót.



W Szwecji dzieci bardzo wcześnie zaczynają uprawiać jazdę na nartach.

ZIMA A USTRÓJ DZIECIĘCY

Ustrój ludzki jest mechanizmem nadzwyczaj czułym, reagującym w mniej lub więcej wyraźny sposób na wszystkie podniety zewnętrzne.

Wiemy o tem, że ustrój w ściśle określony sposób reaguje na wahania ciepłoty otaczającego powietrza, na jego czystość i wilgotność, na ciśnienie barometryczne, na energję słoneczną i t. d. Wszystkie powyższe czynniki wywierają również wyraźny wpływ na naszą psychikę. Stan więc nasz zarówno fizyczny jak i psychiczny znajduje się w stałej zależności od otaczającego nas świata.

Nic więc dziwnego, że poszczególne pory roku nie pozostają bez wpływu na ustrój ludzki.

Zima wraz z wyraźnem obniżeniem ciepłoty powietrza, z wiatrami, małą ilością słońca wymaga od ustroju większej sprawności. Jak mówiłem już o tem w jednym z poprzednich artykułów, stan zdrowia danego osobnika i jego odporność na czynniki zewnętrzne znajduje się w całkowitej zależności od sprawności aparatów ochronnych, która w ogromnej mierze zależy od ich wyszkolenia. Szereg ludzi, dzięki trybowi swego życia, nie jest przyzwyczajony, że tak powiem, do swego klimatu, gdyż każdy mocniejszy bodziec zewnętrzny wywołuje w ich ustroju nadmierny odczyn.

Należy zaś pamiętać o tem, że każdy zdrowy ustrój potrzebuje tych



Ulubiona jazda małych Finlandczyków.

podniet zewnętrznych; człowiek nie może być rośliną cieplarnianą, przechowywaną stale w jednakowych warunkach. Bodźce zewnętrzne są niezbędne dla normalnego funkcjonowania ustroju. Nie możemy więc wyrzec się ani pobytu na powietrzu, ani wpływu na ustrój wahań ciepłoty lub innych bodźców zewnętrznych, gdyż pociągnęłoby to za sobą nietylko obniżenie sprawności i odporności ustroju, lecz spowodowałoby w ustroju szereg zaburzeń, graniczących już z chorobą. Bodźce zewnętrzne, jeżeli rozumie się nie przekraczają pewnych granic, normują napięcie szeregu czynności ustroju, zapewniając mu normalny rozwój i stan zdrowia.

Sprawą bardzo dużej wagi jest fakt, że szereg bodźców zewnętrznych, jak zwykły już pobyt na powietrzu, światło słoneczne, bodźce termiczne jak również i ruch wywołują w ustroju, pomimo swej różnorodności, szereg zjawisk jednakowej natury. Jeżeli więc w zimie w naszym klimacie nie możemy dostarczyć dzieciom w należytej ilości energji słonecznej, to pozostaje do naszego rozporządzenia pobyt na świeżem powietrzu oraz zapewnienie im dopływu tego powietrza również i do mieszkania, ruch na powietrzu (sporty zimowe) i bodźce termiczne (różne metody hartowania).

Nawet i ustrój chory wymaga, w mniejszym lub większym stopniu, tych bodźców zewnętrznych. Tak np. zapewnienie chorym świeżego powietrza jest obecnie postulatem ogólnie przyjętym w pielęgnowaniu chorych.

Lecz żadne cierpienie nie wymaga w takim stopniu uwzględnienia tych czynników, jak gruźlica. Jak wszędzie jednak tak również i tu konieczna jest indywidualizacja w każdym poszczególnym przypadku. Szablonowe postępowanie nie może dać pożądanych wyników w cierpieniach, gdzie równowaga sił ustroju jest zachwiana, gdzie aparaty regulacyjne nie działają tak sprawnie jak w ustroju zdrowym.

Jeżeli mowa o dzieciach, należy odróżniać tu dzieci już noszące w sobie zarazki gruźlicze, lecz nie wykazujące wyraźniejszych objawów chorobowych, od dzieci chorych w ścisłem tego słowa znaczeniu. Postępowanie z dziećmi pierwszego rodzaju winno podlegać tym prawom, jakiemi posługujemy się w zastosowaniu do dzieci zdrowych, a o których mówiłem już poprzednio w artykule o „hartowaniu".

Natomiast co należy czynić z dziećmi choremi? Tu w większości wypadków winien decydować lekarz, gdyż zależy to całkowicie tak od rodzaju cierpienia jak również i od właściwości osobniczych chorego dziecka. Lecz jest jedna rzecz, która bezwzględnie winna być uwzględniona. Jest to zapewnienie choremu dziecku świeżego powietrza. Jeśli przebieg cierpienia nie wymaga pozostawienia dziecka w łóżku, systematyczny pobyt na powietrzu zazwyczaj jest koniecznością. Lekarz winien tu zadecydować, w jaki sposób ma się to odbywać, a mianowicie, czy dziecko może korzystać ze zwykłych spacerów, czy winno być wywożone lub wynoszone na po-

wietrze (leżakowanie). Jeżeli z tych lub innych względów jest to niemożliwe, należy postarać się o wytworzenie odpowiednich warunków w pokoju dziecka. Dopływ świeżego powietrza do pokoju może być uskuteczniony zapomocą stale otwartego lufcika, przed którym może być ustawiony parawan, aby uniknąć zbyt raptownego obniżenia ciepłoty w pokoju lub zapomocą umieszczenia łóżka chorego na parę godzin przy szeroko otwartem oknie. Podobne postępowanie wymaga, naturalnie, forsowniejszego palenia w piecu.

Powyższa metoda leczenia znalazła już szerokie zastosowanie w sanatorjach, natomiast przy chęci wprowadzenia jej w warunkach domowych napotykamy, niestety, na duży sprzeciw ze strony otoczenia chorego. Jednak po przekonaniu otoczenia, gdy ono samo stwierdzi, jak dobroczynny wpływ wywiera ona na ogólny stan chorego, na jego samopoczucie, jak w ogromnej większości przypadków łagodzi ona kaszel, zazwyczaj obawy wszelkie ustępują. Przecież szereg metod leczniczych, któremi posługują się sanatorja, jak leżakowanie (lub jego modyfikacje), pewne zabiegi hydropatyczne i t. d. może być przeprowadzony również i w domu. Wymaga to tylko zrozumienia sprawy i dobrych chęci.

Dr. S. Popowski.



UWAGI W SPRAWIE PIELĘGNOWANIA USZU, NOSA I GARDŁA U DZIECI

Ucho u człowieka łączy w sobie czynności dwu aparatów: słuchowego i równowagi. Obydwa one są składowemi częściami ucha wewnętrznego czyli t. zw. błędnika; jak jeden tak i drugi u noworodka nie są zakończone w rozwoju.

Noworodek nie słyszy. Pierwsze przejawy słuchu zauważa się u dziecka w końcu pierwszego tygodnia; potem już słuch rozwija się w szybkiem tempie. I tak od 2-go tygodnia zaczyna ono odróżniać głos ludzki pośród chaosu innych dźwięków; w 2-gim zaś miesiącu reaguje już na tony muzyczne, a po upływie ½ roku dochodzi do rozpoznawania wszystkich odgłosów.

Jeszcze powolniej rozwija się u dziecka aparat statyczny (równowagi); aparat ten, tak precyzyjnie działający już u dziecka starszego, u niemowlęcia zaznacza się niezmiernie słabo. Dlatego dziecko do lat 2 nie podlega morskiej chorobie.

Niemowlę tak ze względu na swój aparat słuchowy jak i z innych potrzebuje b. dużo snu; nie należy więc go bez potrzeby budzić ani odwodzić od snu przez zabawianie. Przeciwnie, należy je pozostawić w zupełnym spokoju, zdala od hałasu, wstrząsów i rażącego światła. Nie należy go kołysać, gdyż może to źle się odbić na sprawności błędnika.

Wbrew nieuzasadnionym nawyknieniom, przewody uszne nie wymagają specjalnego czyszczenia. Woszczyna oraz masy złuszczonego naskórka w miarę wysychania same się wykruszają i zostają wydalone. Przeciwnie, wpuszczanie czegoś, mycie, a zwłaszcza mydłem, daje powód do zatkania przewodów usznych czopem woszczyny.

Pod żadnym pozorem nie należy oczyszczać przewodów zapomocą szpilki, łyżeczki czy innych twardych przedmiotów. Należy tego unikać nawet w wypadku, gdy dziecko przez zbytki włoży do ucha (lub nosa) jakieś obce ciało. Wszelkie nieodpowiednie manipulacje mogą spowodować okaleczenia skóry lub błony bębenkowej, skąd wynikają często przykre i ciężkie następstwa.

Również niewskazanem jest wlewanie rozmaitych płynów, zwłaszcza drażniących (kamfora, nafta, eter, woda kolońska) do przewodów usznych celem uśmierzenia bólu, który częstokroć może być pochodzenia odruchowego, np. ze strony zębów lub gardła.

Zdrowych uszu nie należy zatykać watą, gdyż to wydelikaca ucho, które potem silniej reaguje na zmiany atmosferyczne i staje się wrażliwszem na dźwięki.

Długie włosy też nie są potrzebną ochroną uszu przed chłodem.

Przekłuwania uszu u dziewczynek lepiej jest zaniechać; jeśli zaś już koniecznie ma ono mieć miejsce, pamiętać należy o zachowaniu pedantycznej czystości.

Bardzo niewłaściwym jest też zwyczaj karania dzieci przez targanie ich za uszy.

Bardzo zgubny wpływ na stan uszu mają stany kataralne dróg oddechowych, szczególnie ich górnego odcinka. Mogą one być powodem rozwoju cierpień usznych, a istniejące już znacznie pogorszyć. To też zabezpieczenie dziecka przed temi cierpieniami przez ścisłe przestrzeganie zasad ogólnej higjeny będzie najlepszą gwarancją dobrze rozwiniętego i dobrze funkcjonującego narządu słuchu.

Czynność nosa jako narządu oddechowego u niemowlęcia jest niezwyklej doniosłości. Niemowlę zasadniczo oddycha tylko nosem, to też wszystkie stany kataralne śluzówki nosa wywołują u niego poważne zaburzenia oddechowe, a co za tem idzie, i w systemie odżywiania, gdyż wskutek zatkania nosa jest ono pozbawione możności ssania.

Sprawa ta jest równie ważna i dla dziecka starszego. Wszystkie dłużej trwające upośledzenia drożności nosa nie pozostają bowiem bez wpływu na cały szereg zmian w innych narządach.

Skutki tych zmian są częstokroć poważne, i dlatego trzeba zwracać

pilną uwagę na stan drożności nosa. Oddychanie ustami oznacza stan chorobowy. Wszelkie nieżyty (katary) nosa leczyć należy usilnie w samych ich początkach, aby nie dopuścić do stanu przewlekłego oraz powikłań ze strony innych narządów.

Należy przyuczać dzieci do oczyszczania nosa zapomocą wydmuchiwania oddzielnie z każdego nozdrza; niemowlętom można przedmuchiwać balonem każde nozdrze oddzielnie.

Nie należy próbować usuwania szpilkami ciał obcych, które dzieci częstokroć wkładają do nosa. W razie podobnego wypadku, lepiej jest szukać pomocy lekarza-specjalisty.

Nieżyty gardła po większej części są ściśle związane z takiemiż objawami w nosie. Niekiedy wynikają one z wrodzonej skłonności ustroju, a wtedy wymagają, prócz miejscowego, również i ogólnego leczenia.

Szyi nie należy zbytnio otulać; racjonalnem jest codzienne mycie lub wycieranie jej wodą o temperaturze pokojowej.

Widzimy, ile wagi przypisać należy tym b. prostym, a dlatego też nieraz lekceważonym przepisom. Pamiętajmy, że przestrzeganie ich w wieku dziecięcym jest nieraz najlepszą gwarancją przyszłego zdrowia i życiowej sprawności.

Dr. W. Gumiński.

UWAGI LEKARKI O PRZEDSZKOLACH

II.

W ogólnych zarysach spróbuję naszkicować, jak będzie wyglądało przedszkole, odpowiadające wymaganiom higjeny, w którem dzieci miałyby najlepsze warunki rozwoju.

Sprawą pierwszorzędnej wagi jest budynek, w którym się mieści przedszkole. Budynek powinien być osobny, otoczony ogrodem, lub przynajmniej część budynku oddzielona, z ogrodem i osobnem wejściem.

Na przedszkole w mieście trzeba wybrać ulicę zaciszną, położoną zdala od fabryk; na wsi należy pamiętać o tem, żeby miejsce, gdzie ma się znajdować przedszkole, było podwyższone, grunt przepuszczalny, a w bliskości żeby nie było obór, stajen, dołów kloacznych i wody stojącej.

Sale przeznaczone dla dzieci powinny się mieścić w parterze. O ile w tym samym domu mieszka wychowawca i służba, to pokoje przez nich zajmowane mogą być położone na piętrze, — w każdym zaś razie muszą być bezwzględnie od przedszkola oddzielone i mieć osobne wejście. W rozplanowaniu lokalu, nawet jeżeli nie jest on specjalnie budowany na przedszkole, można, do pewnego stopnia, wprowadzać zmiany i ulepszenia, dostosowując okna, rozległość i rozmieszczenie sal i t. d. do potrzeb przedszkola.

Trzeba się starać, żeby okna sal oddziałowych i sali rekreacyjnej, gdzie dzieci najwięcej przebywają, były zwrócone na południe lub — jeżeli budynek stoi w kierunku wschodnio - zachodnim — na wschód, co jest o wiele lepsze, gdyż w salach z oknami na południe w lecie dokucza zbytnie gorąco. Sala jadalna, kancelarja, szatnie, ubikacje, łazienka i t. d. — mogą się mieścić w stronie północnej względnie zachodniej.

Duże okna a także urządzenia wentylacyjne zapewnią przedszkolu światło, słońce i powietrze — te niezbędne czynniki dla zdrowia dziecka. Okna wzniesione 1 metr ponad podłogę powinny być szczelnie dopasowane, na zimę opatrzone, ale nie zamykane na stałe, żeby umożliwić energiczne wietrzenie. Najlepiej, gdy górne okno uchyla się nawewnątrz i ku górze zapomocą łatwego do operowania mechanizmu.

Sala rekreacyjna, gdzie ogniskuje się życie przedszkola, powinna być największa, z łatwym dostępem z sal oddziałowych; mebli w niej jak najmniej — pożądane pianino. Sala ta może służyć do zebrań z rodzicami, urządzania choinki i t. d.

Wielkość sal oddziałowych będzie zależeć od liczby dzieci. Jako maximum przyjmujemy (co uzasadnię poniżej) 30 dzieci w oddziale. Ponieważ zaś przeznaczamy dla każdego dziecka co najmniej 6 m.^{3} powietrza, to przestrzeń sali będzie wynosiła 180 m^3.

Szatnia (jedna duża lub parę mniejszych, osobnych dla każdego oddziału) ogrzana i dobrze wietrzona będzie się stykała z poczekalnią dla rodziców, skąd wyjście nazewnątrz. W szatni znajduje się parę ławek (wkładanie obuwia) i wieszaki stojące z osobnemi przegródkami dla każdego dziecka, urządzone w ten sposób, żeby złożone czy powieszone rzeczy dzieci nie stykały się ze sobą.

Dobrze, jeżeli z poczekalni dla rodziców jest również wejście do kan-



Dzieci w przedszkolu.

celarji, mogącej ostatecznie być także pokojem do badań lekarskich.

Wreszcie blisko wyjścia, a możliwie oddalony od sal oddziałowych będzie się znajdował wprost niezbędny w każdem dobrze urządzonem przedszkolu pokoik izolacyjny, gdzie przez krótki czas ma przebywać dziecko, podejrzane o chorobę zakaźną (lub z takową stwierdzoną przez lekarza), dopóki nie zostanie wzięte przez rodziców do domu lub specjalnie odprowadzone przez kogoś z przedszkola. Poniżej omówię obszerniej, że wszystkie te urządzenia mają na celu ochronę przedszkola przed przeniesieniem choroby zakaźnej.

Kuchnia powinna być blisko jadalni i mieć wejście od zewnątrz; będzie ona większa lub mniejsza zależnie od tego, czy jest przeznaczona do gotowania posiłków dla dzieci, czy też tylko do przygrzewania śniadań, przez nie z domu przyniesionych. Pranie i suszenie bielizny nie może odbywać się w kuchni, nadaje się do tego odpowiednio urządzona suterena.

Dla tych dzieci, które z powodu wyjątkowo złych warunków mieszkaniowych są pozbawione kąpieli w domu, można w osobnym pokoju lub suterenie — jeżeli jest duża, dobrze przewietrzona i jasna — umieścić jedną lub parę wanien. W porze zimowej jednak nie jest wskazane stosowanie przymusu kąpieli.

W ubikacjach dobre są t. zw. urządzenia włoskie: otwory na poziomie podłogi, zrobione w płytach marmurowych lub kamiennych. Poza tem może być jeden lub parę otworów z niskiemi siedzeniami (lecz nie drewnianemi dla łatwiejszej dezynfekcji) i parę nocniczków dla maleńkich dzieci. Siedzenia oddziela się zapomocą niskich przegródek. Na 15 dzieci oblicza się jedno siedzenie względnie otwór w płycie. Dostęp do ubikacji powinien być łatwy, konieczne okno i urządzenia wentylacyjne.

Umywalnia znajduje się obok pokoju z ubikacjami. Wzdłuż ściany poniżej kurków z wodą jest ustawiony na poziomie rąk dzieci rodzaj korytka, w którem znajdują się otwory do wyciekania wody lub ściek na końcu pochyłości. Obok półka z kubkami i wieszaki na ręczniki. O ile możliwe, korytko kształtu okrągłego ustawia się na środku pokoju — wtedy dzieci mają do niego dostęp ze wszystkich stron.

Podłoga w ubikacjach, łazience, umywalni, kuchni powinna być kamienna, w szatni, poczekalni dla rodziców, kancelarji, jadalni pokryta linoleum, w salach oddziałowych i rekreacyjnej — posadzka froterowana. Wygląda ona czyściej i nie wala ubrań dzieci jak podłoga, zaprawiona pyłochłonem. Wobec zwyczaju zdejmowania przez dzieci obuwia w przedszkolu i wkładania pantofli, czyste utrzymanie nawet froterowanej posadzki nie jest zbyt trudne.

Sufity i ściany gładkie, białe, ściany do wysokości 1½ metra malowane olejno są najłatwiejsze do utrzymania w czystości — poza tem rozjaśniają pokój i są miłe dla oka. W ubikacjach, łazience i kuchni, wobec konieczności częstego mycia, bardziej odpowiednie jest wyłożenie ścian do wysokości 1½ m. kaflami lub płytkami polewanemi.

Przy urządzaniu sal oddziałowych trzeba unikać wszelkich ozdób trudnych do odkurzania. Kształt przedmiotów, znajdujących się w sali, będzie prosty — powierzchnia gładka. Szafa do składania prac dzieci i pomocy przedszkolnych, półki na pudełka z robotami, spluwaczka, stolik i krzesło wychowawcy, dużo roślin, wreszcie stoliki z krzesełkami dla dzieci—oto urządzenie sali oddziałowej.

Bez porównania lepsze niż ławki są krzesełka, dostosowane do wzrostu dziecka przy stolikach również odpowiedniej wielkości. Małe, ruchliwe dziecko ma większą swobodę na krzesełku, do którego jest przyzwyczajone i w domu; łatwiej jest przytem dzieci grupować i, w razie potrzeby, odosabniać. W czasie zajęć, wymagających pewnego natężenia wzroku, jak robótki, rysunki, dobrze jest, naprzykład, grupować dzieci koło okien, gdzie więcej światła, niż w głębi sali.

W pokoju lekarza, który, jak już wspomniałam, może być jednocześnie kancelarją, stoi szafka z apteczką i przyborami opatrunkowemi, umywalnia, szeroka ławka do badania w pozycji leżącej, stół, waga, wzrostomierz, parę krzeseł dla dorosłych i krzesełek dla dzieci.

Przy ogrzewaniu przedszkola trzeba zwracać uwagę na utrzymanie wszędzie jednostajnej ciepłoty (13—14°R). Najlepiej odpowiada temu wymaganiu dobrze urządzone centralne ogrzewanie. O ile są piece kaflowe, należy je często opatrywać, żeby nie dymiły. Dzieci nie powinny siedzieć, leżeć lub bawić się zbyt blisko pieca.

Wietrzenie przedszkola jest sprawą pierwszorzędnej wagi. Zużyte przez oddychanie, wydzielanie potu, przepojone cząsteczkami kurzu powietrze trzeba stale zastępować przez dopływ świeżego. Dziecko na kilo wagi zużywa więcej tlenu i wydziela więcej kwasu węglowego niż dorosły — to też energiczne wietrzenie w zbiorowisku dzieci jest niezbędnym warunkiem ich zdrowia. Okna otwiera się parę razy w ciągu pobytu dzieci w przedszkolu — poza tem w czasie sprzątania i palenia w piecach.

Korzystne warunki dla zmiany powietrza wytwarzają się zwłaszcza przy jednoczesnem wietrzeniu i paleniu w piecu. W szatni i ubikacjach podczas nieobecności dzieci (w czasie ich pobytu w przedszkolu), a w całem przedszkolu podczas sprzątania bardzo są pożądane przeciągi — wtedy przemiana powietrza jest o wiele bardziej intensywna. Górne okno, z wyjątkiem dni specjalnie złej pogody, może być lekko uchylone nawet w czasie przebywania dzieci w sali.

Najlepiej jednak zbudowane i urządzone przedszkole nie będzie mogło być nazwane higjenicznem, jeżeli nie będą ściśle przestrzegane zasady czystego utrzymania ścian, ubikacyj, podłóg, okien, naczyń i sprzętów. Do tego jest potrzebna służba dobrze wyszkolona, chętna i nie przeciążona, której pracę powinien kontrolować zarówno lekarz jak i wychowawcy.

W następnym artykule omówię sprawy, związane z życiem wewnętrznem przedszkola.

Dr. A. Skwarczyńska.

DR. C. BAŃKOWSKA

CHARAKTER CZY DOBRE NAŁOGI

Powszechnie utarło się pojęcie o wychowaniu, jako o kształceniu charakteru dziecka. Kształcenie to ma w przyszłości ułatwić mu zadanie pracownika i obywatela w społeczeństwie, w którem żyje.

Rozważmy, czy pojęcie takie jest dopuszczalne.

Cóż to jest charakter?

„Charakter jest wewnętrzną niewzruszalnością" — powiada Herbart. A inni: „Charakter to stałość woli zgodnej z przyjętemi zasadami" — (Kant), „Umiejętność kierowania myślami i postępkami według zasad samodzielnie wyrobionych" (Leshaft), „Charakter — stały sposób chcenia i działania" i t. p.

Zdrowy, normalnie rozwinięty pod każdym względem osobnik, postępuje, mając na względzie nietylko własny interes, ale i dobro gatunku, a więc innych ludzi, kierując się w swem postępowaniu instynktem samozachowawczym, tem szerzej i głębiej pojmowanym, im głębsza jest jego kultura, inteligencja, im bardziej rozwinięte poczucie więzi i solidarności z innymi ludźmi, im głębsza w nim potrzeba czynu, zmierzającego do celu zgodnie z zasadą ekonomji sił i czasu.

Jeśli przyjmiemy określenie charakteru jako pewną stałość woli, skierowaną do postępowania według przyjętych przez się norm czy jak powszechnie mówią — zasad, to biorąc pod uwagę powyższe rozumowanie nad działalnością normalnego, dojrzałego człowieka, przyjdziemy oczywiście do wniosku, że o istnieniu charakteru u dziecka mowy być nie może. Wyklucza to zarazem możność wyrobienia charakteru w bardzo wczesnym wieku. Dziecko, a nawet dorastająca młodzież ma zasób wiedzy nader ubogi, doświadczenie małe, skłonność do szybkiego wnioskowania i osądzania—wielką, co sprzyja rozwinięciu często bardzo dużej dozy przedwczesnej pewności siebie, ale nie charakteru. W celu zaś wyrobienia w sobie poglądu na życie, na nasz stosunek do życia, nasze działanie zmierzające do określonego celu, potrzebny jest duży zasób doświadczenia, wiedzy bądź teoretycznej, bądź życiowej, by móc materjał dany uporządkować, analizować i t. p. Cele, do których zmierzają postępki ludzkie, są oczywiście różne, zależnie od zapatrywań etycznych, religijnych, politycznych i t.p. danego osobnika, ale przyjęte przez dojrzałą jednostkę, winny być poparte czynem, wypływającym z danego sposobu myślenia. O ile czyny te, stosownie do wywołujących je bodźców, niekiedy wbrew nim, zgodne są z normami wynikającemi ze sposobu myślenia i odczuwania danego osobnika, o ile w tych lub podobnych warunkach są stałe czyli prze-

widzieć się dadzą, są przejawem charakteru czyli tej niewzruszoności czy stałości woli. Pojęcie to wyklucza możliwość istnienia charakterów: złych, dobrych, chwiejnych i t. p.

O ile pożądaną jest rzeczą, by dążyć do tej niewzruszoności czy stałości wogóle — nie zawsze jest człowiek z charakterem jednostką dodatnią w rozumieniu powszechnem. Często bardzo dany osobnik, przedstawiciel jakiejś idei czy organizacji, właśnie dlatego, że jest silnym charakterem, uważany jest za szkodliwego i bywa zwalczany przez obóz przeciwny, który mniej lub więcej szczerze pomawia go o działanie na szkodę społeczeństwa i t. p. Choćby z tego jedynie względu, musimy się wyrzec pojęcia o charakterach i przyjąć określenie na początku tej pracy podane.

Czy można tedy dążyć do wyrobienia charakteru w dzieciach?

Mówiliśmy już o tem, że mowy być nie może o charakterze u dziecka. Wychowawcę jednak obowiązuje praca przygotowująca grunt dla dziecka, które w przyszłości, gdy stanie się osobnikiem samodzielnie myślącym i działającym, będzie mogło z łatwością c h a r a k t e r a więc: z g o d n o ś ć d z i a ł a n i a z w o l ą m y ś l ą c ą w sobie wyrobić.

Wychowanie jest to urabianie dobrych przyzwyczajeń w dzieciach. Utarte to wyrażenie nie jest zupelnem określeniem wychowania, gdyż sprowadzałoby je do pewnej tresury, tak niepożądanej, gdy chodzi o rozwój indywidualności i szacunek dla idei swobody i zainteresowań dziecka.

Niemniej kultura ogólnospołeczna, pewne dążenie do ładu we wszechświecie wymaga od rodziców i wychowawców pracy nad wyrobieniem w wychowankach całego szeregu przyzwyczajeń, ułatwiających wzajemną pomoc i współżycie. Wiemy skądinąd, że najłatwiej jest nagiąć się do pewnych przyzwyczajeń w wieku dziecięcym, i dlatego rozpoczyna się pracę wychowawczą od urabiania dziecka na jednostkę dbającą o własne i innych zdrowie, estetykę, wygody i t. p. kulturalne potrzeby.

Dla oznaczenia tak dobrych jak i złych (czy szkodliwych dla danego osobnika gatunku) przyzwyczajeń James wprowadza termin „nałóg". Sądzę, że możemy takie rozumienie przyjąć bez zastrzeżeń i używać go w dalszym ciągu w zastępstwie wyrazu: przyzwyczajenie.

Oczywiście, że dobre nałogi wpajane w dziecko od niemowlęctwa niemal odegrają kiedyś w przyszłości, przy ostatecznej budowie charakteru, poważną rolę, zadecydują często o możności łatwiejszego lub trudniejszego wyrabiania charakteru, niemniej charakterem nie są, i mieszać tych pojęć: nałóg i charakter, nie należy. (D. n.).



JASIO JEDYNAK

Pierwsza znajomość moja z Jasiem pozostawiła mi niezatarte wspomnienie: za drzwiami gabinetu bowiem rozległy się niesamowite dźwięki, potem ktoś kopał w drzwi, a nareszcie mamusia i pani pielęgniarka, obie zadyszane i zmęczone, wniosły, a może wepchnęły wierzgającego nogami Jasia. Byłam trochę oszołomiona, bo stanął na środku pokoju i zaczął mruczeć. Nie krzyczeć i nie płakać, ale właśnie mruczeć i miauczeć jak dziki kot.

— Tak robi zawsze, gdy jest z czegoś niezadowolony — tłumaczy mamusia w odpowiedzi na moje zdziwione spojrzenie.

— A niezadowolony jest stale: to mu za ciepło, to za zimno, to chce iść na spacer, to wracać do domu, to mu się zachciewa mleka, a to — jabłka; zawsze tego, czego w tej chwili nie ma. A jak nie spełnić natychmiast jego życzeń, to wrzeszczy, jak opętany, mruczy, kopie nogami, wyprawia takie brewerje, że aż sąsiedzi się schodzą, bo myślą, że się dziecko katuje. A że jest jedynakiem, to choć w domu bardzo ciężko, bo ojciec chwilowo nie zarabia, więc bierze matka pranie do domu i często gęsto jakąś posługę, byle tylko mieć na wszystkie zachcianki swego synka. Ale coraz gorzej, i sama już widzi, że tak dalej być nie może, bo co z niego wyrośnie? Więc go przyprowadziła do poradni. Może pani doktór co poradzi?

Chciałabym, ale jak tu porozmawiać z tym chłopczykiem, co stoi na środku pokoju i mruczy.

Więc nie zwracam na niego uwagi, tylko dalej snuję rozmowę z mamusią.

Oczywiście, Jaś się chowa tylko między dorosłymi; w domu są jeszcze staruszkowie dziadkowie, którzy go bardzo rozpieszczają. Na podwórze nie pozwala mu mamusia pójść: mogłyby go dzieci skrzywdzić albo pobić: niech już lepiej siedzi w domu. Żeby tylko chciał jeść, toby było pół biedy; jużby wszystko ścierpiała, ale ostatnio wylał miskę z kaszą, a bułkę wyrzucił przez okno.

— Może dlatego, że był zły; już tego chyba więcej nie zrobi.

— A właśnie, że zrobię — odgryza się Jaś, który nagle odzyskuje ludzką mowę.

Rozmawiamy długo, wyczerpująco, i postanawiamy, że Jaś jest bardzo blady, wątły, źle odżywiany, że przydałby mu się pobyt na świeżem powietrzu, że towarzystwo gromady dzieci bardzoby dodatnio wpłynęło na jego uspołecznienie — wobec czego zapisuję Jasia do sanatorjum dziennego.

— Zobaczy mama, że potłukę wszystkie dzieci, pani język pokażę i będę cały dzień piszczał, aż mnie wyrzucą — obiecuje nam Jaś, który z wytężoną uwagą przysłuchuje się rozmowie.

Nazajutrz mamusia przyprowadza Jasia: pani pielęgniarka jest uprzedzona i czeka cierpliwie tak długo, aż Jaś, który się rozłożył jak długi na progu, ze znudzoną miną wstaje i idzie z nią na werandę.

— No jakże tam się sprawuje Jaś? — pytam trochę nieśmiało po upływie tygodnia. Wyobrażam sobie, jak mnie błogosławią panie opiekunki sanatorjum za taki „prezent".

— Jaś? — śmieje się pielęgniarka. Ależ to złote dziecko! Pierwsze dwa dni trochę kaprysił, ale potem odrazu się przyzwyczaił: wesoły, rozmowny, idealnie posłuszny, a co mnie najwięcej cieszy, to że się świetnie poprawia, nie ma więcej tych nerwowych ruchów, ślicznie się gimnastykuje. Zresztą niechże mu się pani doktór przyjrzy.

Z wysokiego, weneckiego okna gabinetu patrzę na ogród, gdzie na hasło „raz dwa, raz dwa, raz dwa" — podnoszą się małe ramionka, wyprężają wątłe nóżki, przysiadają, prostują, maszerują.

Pierwszy w szeregu stoi Jaś: z wytężoną uwagą w oczętach błyszczących patrzy na pielęgniarkę i pracuje, pracuje w pocie czoła.

— Jasiu! chodź się przywitać.

Przychodzi z pielęgniarką, podaje rączkę, jest wesoły, rozmowny.

W ciągu kilku tygodni, za każdą moją bytnością w poradni sprowadzają mi Jasia: mała buzia pełnieje, cera coraz bardziej różowa, uśmiech wesoły; nie mruczy, nie piszczy. Dobrze mu, wesoło. Je wszystko, co mu dają, nie rzuca talerzami, raz wylał kakao, ale sam tłumaczy, bardzo skruszony, że niechcący i nigdy tego więcej nie zrobi. Panie z Jasia są bardzo zadowolone. Po skończonej wizycie podaje rączkę i sam biegnie na werandę do dzieci zadowolony i uśmiechnięty.

Ale raz przyszłam do poradni wcześniej i otworzyłam szerokie okno i stoję sama jedna w pokoju. Wtem na schodach rozlega się tupot małych nóżek i zanim się zdążyłam obejrzeć, obejmują mnie jakieś ramionka i ktoś mnie mocno, mocno całuje. A po chwili widzę tylko, jak Jaś zbiega ze schodów.

Matka zabrała Jasia po sześciotygodniowym pobycie w sanatorjum i nadziwić się nie może, że się tak poprawił i wygrzeczniał.

— Chyba mi odmienili dziecko.

Dr. Zofja Rosenblum.

ODPOWIEDZI NA LISTY RODZICÓW

1) **Pani M. B. z Żar.** Wyprawka niemowlęcia powinna składać się z dwóch kompletów, z których jeden przeznaczmy na pierwszy okres niemowlęctwa, drugi — na następne półrocze. W skład kompletu przygotowanego na okres pierwszy wchodzą rzeczy wyszczególnione poniżej.

1. Sześć koszulek z miękkiego, najlepiej starego płótna lub cienkiego batystu.

Koszulki robimy rozcięte od góry do dołu, a to dlatego, aby nakładanie ich na dziecko nie sprawiało najmniejszych trudności, a zbyt długa toaletowa operacja nie męczyła dziecka. W tym samym celu koszulki robimy rozcięte z przodu lub z tyłu. Długość ich sięga poniżej pasa. Ponieważ niemowlę w pierwszym okresie swego życia ma skłonność do kurczenia rączek, więc rękawki robimy dostatecznie szerokie, aby rączka przejść mogła swobodnie.

2. Sześć kaftaniczków z miękkiego barchanu, flaneli, a najlepiej trykotowych.

Kaftaniczki są krótsze od koszulek i też rozcięte z tyłu lub przodu od góry do dołu. Ani koszulek, ani kaftaniczków nie zapinamy na guziki, ale wiążemy na wąską, mięciutką tasiemeczkę, aby duży i twardy węzeł nie drażnił delikatnego ciałka dziecka. To samo odnosi się do szwów i obrąbków bielizny.

3. Trzydzieści sześć pieluszek cienkich.

Najlepiej robić je z płótna starego np. starych prześcieradeł, jeśli zaś robimy z materjału nowego, to należy je parokrotnie sprać, aby otrzymały potrzebną miękkość.

4. Osiemnaście pieluszek grubych.

Na te pieluszki zrobione z flaneli lub barchanu wybieramy materjał nietylko miękki, ale i dobrze wchłaniający wilgoć. Oba rodzaje pieluszek są kwadratami o boku 80 cm.

5. Dwa kawałki ceratki lub płótna gumowego, które mają kształt kwadratu, o boku 30 cm.

6. Dwa pledziki.

Pledziki robimy z grubego materjału, używanego na letnie kołdry. Ma on kształt prostokąta o wymiarze 90 x 120 cm.

7. Dwanaście śliniaczków.

Podane powyżej liczby stanowią minimum, które w razie potrzeby można podwoić lub nawet potroić.

O pościeli wkrótce ukaże się artykul specjalny.

2) **Pani Zofji M.:** Lawatywy nie można stosować stale. Dieta dziecka musi być uregulowana w ten sposób, aby wypróżnienia nie były zbyt twarde. Nacisk należy położyć na jarzyny. W obecnej chwili córeczka Pani powinna być na spacerze koło 3 godzin dziennie. Do normy tej trzeba dojść w szybkiem tempie.

Szkoda, że Pani nie podała ścisłej diety dziecka.

Od jednej z naszych czytelniczek otrzymujemy ciekawy list, który za-

pewne zainteresuje niejedną z prenumeratorek „Młodej Matki“ — dlatego prócz odpowiedzi przytaczamy część listu, zawierającego subtelną obserwację własnego dziecka.

Zapytanie:

„Zwracam się z prośbą o radę, jak mam postępować z moją Marysią. Marysia jest córeczką drugą z rzędu. Starsza ma siódmy roczek a Marysia piąty. Żywa fantastka: nie wiem jak z tą fantazją mam postępować. Marysia mówiła zawsze prawdę, gdy nawet coś spsociła. Teraz już zaczyna fantazjować. Np. mówi: „Idę, patrzę, a tu jakiś łobuz rozbił wazonik“. A przecież ten wazonik Marysia rozbiła sama.

Idę z nią ulicą, ptaszki nam z przed nóg fruwają, a ona opowiada mi, że jak razu pewnego szła ze służącą, to jej ptaszek siadł na ramieniu a potem na rączce. Kiedy zwracam jej uwagę, że to nieprawda, ona upiera się, że ja tego nie widziałam i że tak było!

Kiedy ją skarcę za jej fantazję, bardzo się obraża i powiada, że już mamusi nic nie powie“ i udaje się do kuchni, gdzie ją służąca chętnie wysłuchuje i pobłażliwie się z jej opowiadań śmieje. Nie chciałabym, aby tak z nią było, jak z tą Hanią z Nr. 13 „Młodej Matki“.

Razu pewnego zapytałam, co z niej będzie, skoro tak kłamie, a ona na to oświadcza, że „będzie bajki pisać dla innych małych dzieci“.

Bardzo więc proszę o radę, jak obchodzić się z Marysią lub o podanie odpowiedniej literatury, bo Marysia sama zdaje sobie sprawę ze swego postępowania, a nawet przy pacierzu prosi Bozi, żeby Marysia nie kłamała.“ *J. Kol. z Inowrocławia.*

Odpowiedź:

Marysia należy napewno do tych dzieci, które tak ładnie charakteryzuje uczony francuski Dupré, nazywając je „chodzącemi bajkami“. Jak każde dziecko o wybujałej fantazji i dużym temperamencie, Marysia już dziś wodzi rej, kieruje starszą siostrą i w szkole napewno będą za nią dzieci przepadały.

M a r y s i a b e z w a r u n k o w o n i e k ł a m i e!! może bezwiednie koloryzuje, a może poprostu opowiada o przeżyciach swej fantazji, które odczuwa tak silnie, że wydają się jej realnemi przeżyciami. Byłoby bardzo niesłusznem piętnować to z całą surowością jako zwykłe kłamstwo lub karcić dziecko. Istnieje bowiem obawa, że Marysia „zamknie się w sobie i stworzy sobie swój zaklęty świat bajek i będzie zazdrośnie strzegła jego klucza“ t. j. będzie przeżywała nieskończenie dużo historyj zrodzonych z własnej fantazji, i to ją tak odciągnie od rzeczywistości życia, że Marysia nie zdoła się skupić na lekcjach, grach wspólnych i t. d. i t. d. Dlatego też lepiej pozwolić Marysi snuć głośno swe opowiadania, dowodząc jej od czasu do czasu w żartobliwy i łagodny sposób, że tak przecież nie było, że pewnie opowiada to tylko „tak sobie“. Nie urazi to Marysi i Marysia nie będzie miała potrzeby zwierzać się służącej ze swych zawodów. Byłoby b. wskazane zająć Marysię systematycznie grami rucho-

wemi w towarzystwie dzieci, posyłać do przedszkola, jeśli to możliwe, i kłaść duży nacisk na wyrobienie fizyczne. Należy umożliwić jej obcowanie z przyrodą (spacery, wycieczki, etc.). Wówczas zapozna się dziecko z życiem realnem, co zapobiegnie nadmiernemu marzycielstwu i ukróci nazbyt wybujałą fantazję.

Czy otrzymała Pani list wysłany pocztą, zawierający odpowiedź na pytania dotyczące jej synka?

KONKURS DLA DZIECI

Dowiadujemy się, że znana toruńska fabryka pierników i czekolady Gustawa Weesego organizuje bardzo pouczający i ciekawy konkurs dla dzieci. Konkurs polega na tem, iż do każdej paczki deserowych katarzynek fabryka dołącza artystycznie wykonany rysunek, który dziecko, biorące udział w konkursie, winno wymalować ołówkami kolorowemi lub farbami wodnemi, jakie są używane w szkołach. Należy z zadowoleniem podkreślić, iż organizowany obecnie konkurs Weesego nie może być porównany z konkursami, które dotąd były rozpisywane z różnorodnych okazyj, nigdy bowiem w podobnych wypadkach nie było połączone tak pomysłowo przyjemne z pożytecznem. Firma Gustaw **Weese** wyznaczyła za najstaranniej wykonane obrazki 189 premij ogólnej wartości 3.000 złotych, prócz tego za specjalnie artystyczne prace, oczywiście wykonane przez dzieci, właściciele firmy postanowili przesłać wykonawcom osobiście nagrody honorowe. Należy wyrazić wielkie uznanie temu istniejącemu od 165 lat przedsiębiorstwu, iż przez zorganizowanie konkursu dało ono dzieciom tak pouczającą rozrywkę. Konkurs posiada naprawdę wszystkie warunki, aby wzbudzić zainteresowanie ogólne. Warunki konkursu otrzymywać można we wszystkich sklepach kolonjalnych i cukierniczych bezpłatnie w kopertach zamkniętych. W każdej kopercie znajduje się także jeden obrazek próbny.

Redakcja i Administracja: Górnośląska 20, tel. 401-24.

Konto P. K. O. 14555.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) — miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr.

Wydawca E. Grocholska. Redaktorzy: Dr. R. Barański i W. Pełczyńska.

Drukarnia „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148.

TABLICA WITAMIN
ZNAJDUJĄCYCH SIĘ W JARZYNACH

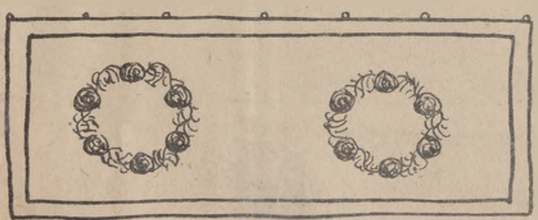
O oznacza = brak
+ = mało
+ + = dostatecznie,
+ + + = dużo

		WITAMINY			
		A	B	C	D
1	Buraki	+	+	+	+
2	Marchew	+ +	+ + +	+ + +	+ +
3	Marchew (suszona)	+	+	+	+
4	Cebula	+ +	+ +	+ +	+ +
5	Czosnek	+ +	+ +	+ +	+ +
6	Szczypiorek	+ +	+ +	+ +	+ +
7	Groch, fasola, bób	+	+ +	O	+
8	Groszek zielony	+ +	+ + +	+	+ +
9	Groch (suszony)	+	+	O	+
10	Pomidory	+ +	+ + +	+ + +	+ +
11	Pomidory (marynowane)	+	+ +	+ +	+
12	Kapusta	+	+	+ +	+
13	Kapusta (kiszona)	+	+	+	+
14	Kalafjor	+	+ +	+	+
15	Rzodkiewka	+	+	+	+
16	Sałata	+	+ +	+ +	+
17	Szpinak	+ + +	+ + +	+ +	+ + +
18	Kartofle	+	+	+	+
19	Brukiew	+	+	+ +	+

Uwagi: A witamina wzrostu,
B witamina przeciw „Beri-beri“ (choroba nerwów, powstająca przy braku tej witaminy w pokarmach),
C witamina przeciwgnilcowa (przeciwskorbutowa),
D witamina przeciwkrzywicza (dane w przybliżeniu).







DYWANIK NAD ŁÓŻECZKO

Na szarem płótnie haft nićmi C B Mouline. Kwiaty blado różowe i blado niebieskie na zmianę, środki i pręciki żółte, płatki kwiatów haftem płaskim, pręciki po zahaftowaniu płatka pojedyńczym dużym ściegiem. Liście szaro zielone, środki bledsze haftem płaskim, obrzeżenie ciemniejsze — łańcuszkiem.







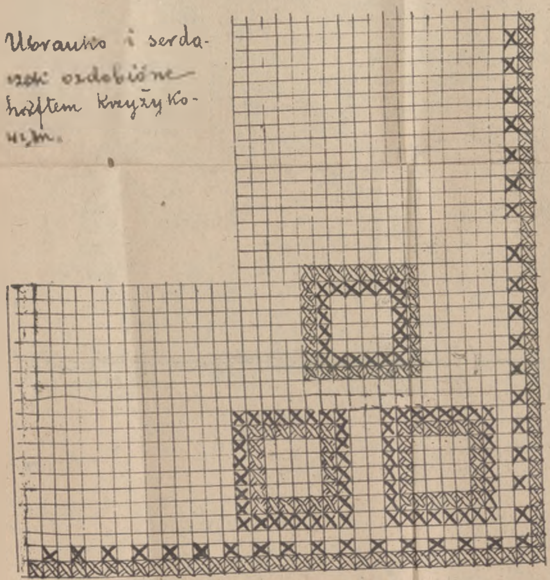




Ubranko dla 4-letniego chłopczyka. Spodenki wełniane, bluza z wełenki białej, ozdobiona trzema pojedyńczymi rzędami krzyżyków w kolorze granatowym.

Sukienka dla 3-letniej dziewczynki. Na kolorowym opalu haft angielski bawełną C.B. koloru sukienki.

Ubranko i serdaczek ozdobione haftem krzyżykowym.

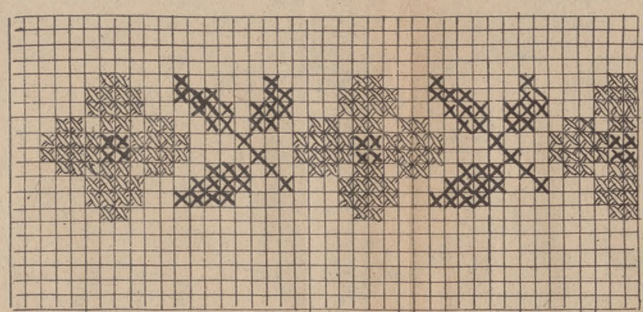






Sukienka z białej wełenki. Bukieciki wyhaftowane kolorowemi włóczkami. Ta sama sukienka będzie bardzo strojna, jeśli ją wykonamy z tafty gładkiej i tafty w bukieciki Pompadour.







Sukienka z granatowej wełny. Stebnowanie czarne. Kołnierzyk biały.

Sukienka z białego woalu ozdobiona haftem krzyżykowym w 2 kolorach.

Ubranko dla 5-letniego chłopca. Spodenki z wełny w prążki. Bluza z surowego jedwabiu.—